

# 前 言

气功历史，源远流长，早在数千年前，中国人民就总结出了强体健身、防治疾病、延年益寿的“导引”，即今之气功。在医学科学发达的今天，简便易行、无损害、无药物的副作用、效果确切的气功，仍为中国人民所推崇和喜爱。尤其是近几年，气功养生作用的科学阐述，更使得世界范围内的“气功热”，经久不衰。

本书为了适应现代人的生活节奏，以“千字文”的形式，介绍了关于气功的科学知识，气功养生中的常见现象，常用功法，常见疾病的气功养生法，每篇各成一体，多用现代语言，深入浅出，通俗易懂，融知识性、趣味性和实用性为一体，可作为广大气功养生者的指导用书，亦可以作为广大气功爱好者的入门用书。

“丹田自种留岁月，玄谷长生续命芝，世上漫忙兼慢走，不知求己更求谁”，相信经过持之有恒的气功养生练习，你一定会达到“已近九龄身愈健，熟视万卷眼犹明”的目标。

## 目 录

从“伪气功”谈起 .....	( 1 )
气功帮你为生命设防 .....	( 4 )
气功养生与生存质量 .....	( 6 )
气功与祖国医学 .....	( 8 )
气功——自养其身 .....	( 9 )
气功养生——抗衰老妙法 .....	(10)
肤美源于气功 .....	(13)
气功养生除烦恼 .....	(15)
减肥不再是负担 .....	(17)
寻良方找名医何不练气功 .....	(19)
药补不如食补，食补不如养气 .....	(21)
气功养生高层次的修炼 .....	(22)
立、坐、卧、行，随处可练的气功 .....	(24)
气功养生的关键——动、静、松 .....	(31)
第一声啼哭开始的一呼一吸 .....	(32)
气功养生入静的捷径 .....	(34)
练养结合，气足神旺 .....	(37)
气功养生 男女有别 .....	(39)
生命特点与功法选择 .....	(40)
她为什么走火入魔 .....	(42)
震动拍打，偏差自消 .....	(44)
拔苗助长，适得其反 .....	(44)
养性宁心练气功 .....	(46)
舒适愉快也能泪流满面吗 .....	(47)
排除杂念宜入静 .....	(48)

动功、静功的选择 .....	( 50 )
择时练功养生佳 .....	( 52 )
意气合一，功力日进 .....	( 53 )
练功后的特异现象 .....	( 54 )
掌握“火候”恰到好处 .....	( 55 )
天人合一 六字祛毒 .....	( 57 )
熊鹿虎猿鸟 养生模仿不可少 .....	( 64 )
服气养肾 回春有术 .....	( 80 )
用意吐纳 筑基内养 .....	( 88 )
祛病延年 功归十三势 .....	( 89 )
800年不衰的八段锦 .....	( 95 )
永保形体美的奥妙 .....	( 97 )
还你 18 岁的容颜 .....	( 108 )
壮阳养生 精力倍增 .....	( 110 )
女宫养生 魅力无穷 .....	( 113 )
房中练功 乐在其中 .....	( 115 )
明目功——“看不清”的克星 .....	( 117 )
增慧促记 当数益智功 .....	( 119 )
消化性溃疡患者如何进行气功养生 .....	( 123 )
内脏下垂患者如何进行气功养生 .....	( 126 )
慢性胃炎患者如何进行气功养生 .....	( 127 )
倾倒综合征患者如何进行气功养生 .....	( 128 )
便秘患者如何进行气功养生 .....	( 129 )
肠粘连患者如何进行气功养生 .....	( 130 )
慢性肝炎患者如何进行气功养生 .....	( 131 )
肝硬化患者如何进行气功养生 .....	( 132 )
冠心病患者如何进行气功养生 .....	( 133 )
高血压病患者如何进行气功养生 .....	( 133 )
低血压症患者如何进行气功养生 .....	( 135 )
慢性风湿性心脏瓣膜病患者如何进行气功养生 .....	( 135 )
支气管哮喘患者如何进行气功养生 .....	( 136 )

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>